



考えよう！

ふたりの
家事シェア

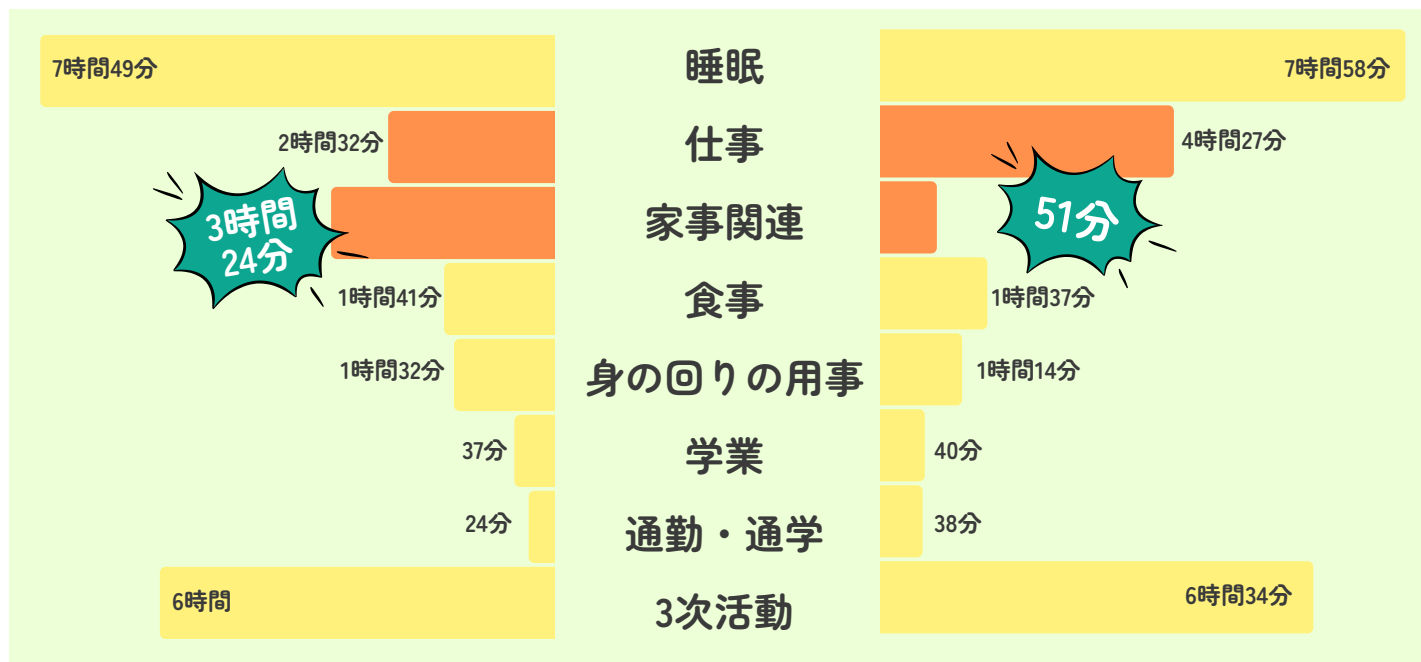


池田市

1日あたりの家事に使う平均時間は・・・

女性

男性



内閣府「男女共同参画白書令和5年版」（総務省「社会生活基本調査」より作成）より引用して作成。

- ・データは2021（令和3）年時点
- ・対象は日本に住んでいる10歳以上の人
- ・「家事関連」は、「家事」「介護・看護」「育児」及び「買い物」の合計
- ・「3次活動」とは、睡眠、食事など生理的に必要な活動（1次活動）、仕事、家事など社会生活を営む上で義務的・間性格の強い活動（2次活動）以外の、各人が自由に使える時間における活動を指し、「移動（通勤・通学を除く）」「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」「休養・くつろぎ」「学習・自己啓発・訓練（学業以外）」「趣味・娯楽」「スポーツ」「ボランティア活動・社会活動」「交際・付き合い」「受診・療養」「その他」が含まれる。

総務省の調査によると、2022（令和4）年時点の共働き世帯は、専業主婦世帯の3倍近くとなっています。1990年代半ばに共働き世帯が専業主婦世帯の数を上回るようになり、時代の変遷とともに働き方の意識が変わってきています。

しかし、男女別の1日の時間の使い方を平均的にみると、仕事の時間が男性、家事関連の時間が女性に大きくかたよっています。

このギャップを埋め、すべての人がいきいきと生活できる社会をめざしましょう！



協力して家事をしよう！

協力して家事をしている家庭が増えています。
改めて、ふたりで家事について振り返ってみましょう。

家事シェアのヒント💡

現状把握する

名もなき家事も含めリスト化し、
ふたりで共有しましょう！

話し合う

それぞれの得意・不得意や、こだわり、動き
やすい時間帯を考慮して話し合みましょう。

言葉で伝える

「察してくれるだろう」と思わずに、
言葉で伝えてみましょう。



感謝の気持ちを伝える

小さなことでも、相手への感謝を
伝えましょう。

裏面のチェックリストを使いながら、家事を
見える化し、現状を把握しましょう。

最近は家事シェアのための無料アプリなども出
ています。それぞれの家庭に応じた方法やツール
を利用しましょう。

名もなき家事とは？✧✧

献立を考える、ゴミを集める
などの細々とした家事のこと



ときには同時並行で

ふたりで時間が合う時は同時並行して、
一緒に家事に取り組みましょう。

相手を思いやる気持ちを忘れずに

取り決めたルールだけにこだわらず、できる方がやる！
というのもOK

サービスや家電を利用する

家事代行、ネットスーパーや便利な時短家電に
頼るのもひとつの手です。



ふたりの家事シェアを考えよう！

下の空欄に名前を書き込んで、それぞれ担当している項目に✓をいれ、ふたりの話し合いに役立ててください。

一例だよ



掃除

名前		
掃除機をかける		
風呂の掃除		
トイレの掃除		
洗面台の掃除		
キッチンの掃除		
玄関や庭の掃除		
ゴミ集め、分別する		
ゴミ出し		
掃除用品の補充		

洗濯

洗濯するものを集める		
洗濯をする		
洗濯物を干す		
洗濯物をたたんで片付ける		
アイロンをする		
洗濯機のそうじをする		
手拭き用タオルを交換する		
寝具の洗濯や交換		
洗剤の補充		

料理

献立を考える		
食材を買い出しに行く		
買ったものを片付ける		
料理を作る		
食卓を拭き、配膳する		
食器をさげ、食卓を拭く		
食器を洗い、収納する		
調理器具を片付ける		
お弁当をつくる		
調味料の補充		

その他

その他日用品の補充		
家計の管理		
公共料金の支払いと確認		
郵便物の確認		
お風呂の準備		
電球や電池の交換		
玄関の靴の整理		
季節ごとの衣替え		